



## 基礎代謝を上げるために 日々の食事で体を温めよう！

現代人の体温は下がってしまっているといわれます。その理由として考えられるのは、筋肉不足・冷房の影響・ストレス・食べ物・食べ方などが考えられます。

### ポイント1 朝食を食べよう

体温も代謝も最も低い1日の始まりには温かく、消化のよいものを。そして、熱を作るためのタンパク質をとりましょう。食欲や時間のない人もスープなどの温かいものを飲むだけでもいいです。

### ポイント2 食べ物を選ぼう

- 【大豆】… 大豆はタンパク質が豊富です。大豆などのタンパク質は食事で消費するエネルギーが高く効率よく体を温めます。
- 【青魚】… サバやいわしなどの青魚は血液をさらさらにしてくれるDHAや、EPAが豊富です。脂肪燃焼を促進することで熱エネルギー量を増やし、冷えの改善が期待できます。
- 【柑橘類】… 柑橘類はビタミンCが豊富で、実の周りの白い皮やスジには、毛細血管を強化する成分が含まれています。
- 【かぼちゃ】… かぼちゃの栄養価の高さは野菜の中でもトップクラスです。皮膚・粘膜や目の網膜を健康に保つ働きがあります。

### ポイント3 食べ方を工夫をしよう

- \* 体を温める薬味をプラス  
食事に薬味を加えて胃腸の働きを活発にしましょう。温め効果のしょうがやねぎなどの薬味を取り入れると血行が促進されます。
- \* 香辛料を上手に取り入れよう  
香辛料の多くは体を温める働きがあります。ジンジャー(生姜)、カレー粉、シナモン、唐辛子などです。でも、とりすぎると胃腸に負担をかけるので適度に。

### \* しっかりかんで胃腸にやさしく

胃腸が弱っていると、体は熱エネルギーをうまく作れなくなります。よく噛むことで唾液分泌がよくなって消化を助けます。

(参考資料 ウイルスと闘える体を作る食事術 栗原毅先生)

(参考資料 月刊学校の食事・薬局の健康情報誌 ライフ)

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。新しい生活に慣れましたか？  
新型コロナウイルス感染症はまだまだ収まらない様子です。  
感染の予防にはきちんとした手洗いや咳エチケットが重要です。  
そして、免疫力と基礎代謝を上げることも重要です！ (栄養教諭 きたか)

- \* 免疫力とは… 体内に侵入してきた病原菌や有害な細胞を攻撃・破壊することによって私たちの身体を病気から守ってくれる強力な自己免疫機能のことです。
- \* 基礎代謝とは… 生命維持のために消費される必要最小限のエネルギー代謝のことです。基礎代謝が上がると体温が上がりやすくなります。

## 免疫力を上げるために 日々の食事で腸内環境を整えよう！

免疫力を上げる免疫細胞の7割は腸に存在します。  
腸内細菌のバランスを整えると腸の免疫細胞が活性化します。



### ポイント1 発酵食品を食べよう

乳酸菌が豊富で腸内の善玉菌の活動を活発にし病原体の侵入を防ぎます  
米からできるもの… 酢・みりん  
大豆からできるもの… 納豆・みそ・しょう油など  
野菜果物など… 漬け物・ワインなど  
乳製品からできるもの… ヨーグルト・チーズなど  
魚からできるもの… かつお節など

### ポイント2 色の濃い野菜を食べよう

ビタミンAが粘膜を正常化し菌から守ります。、食物せんいが善玉菌の住みやすい環境を整えます。

### ポイント3 きのご類を食べよう

不溶性食物せんいやビタミンB群も豊富です。免疫機能を活性化する働きがあります。

### ポイント4 オリゴ糖を含む食品を食べよう

オリゴ糖は乳酸菌の餌となり腸内の善玉菌増殖を促します。  
大豆製品や果物の他に玉ねぎ・ごぼう・じゃが芋・にんにくなど

【クイズの答え】 ② 畑の肉とは、大豆のことです。

体を作る働きのたんぱく質や、良質の脂肪が含まれているからです。



令和4年 5月 献立予定表

岡山県立鳥城高校

日	曜	給食時間	献立名	主要材料			エネルギー 蛋白質	一口メモ		
				主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる				
2	月	17:35 18:20	親子丼 ごまじゃこサラダ	牛乳 とり肉 卵 高野豆腐 ちりめんじゃこ	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ	米 上白糖 ごま油 じゃが芋 ごま ミニたい焼き	819 kcal 31.6 g	5月5日はこどもの日。鯉のぼりではなくミニたい焼きです (^_^)		
3	火		《 憲法記念日 》	日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する日						
4	水		《 みどりの日 》	自然にしたしむ子どもにその恩恵(ありがたいめぐみ)に感謝し、豊かな心をはぐくむ日						
5	木		《 こどもの日 》	こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日						
6	金	17:35 18:20	黒糖パン そえ野菜	牛乳 豆乳スープ	魚のベーコン巻き ヨーグルト	牛乳 ホキ ベーコン 豆乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん 玉ねぎ はくさい コーン チンゲンサイ	黒糖パン じゃが芋 オリーブ油 サラダ油	831 kcal 37.5 g	♡魚のベーコン巻きは人気メニューです♡
9	月	17:35 18:20	鮭ずし ミニトマト	牛乳	岡山れんこんコロッケ 赤だし	牛乳 鮭フレーク 卵 豆腐 赤だし味噌	にんじん みつば いんげん 玉ねぎ しめじ ミニトマト	米 天ぶら油 じゃが芋 サラダ油 上白糖 岡山れんこんコロッケ	830 kcal 27.5 g	岡山県産のれんこんの入ったコロッケです♪
10	火	17:35 18:20	麦ご飯 マーボー春雨	牛乳	牛乳 焼きぎょうざ	牛乳 豚肉 えび 厚揚げ 赤味噌 ぎょうざ	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが	米 麦 サラダ油 ごま油 春雨 三温糖 でん粉	854 kcal 28.2 g	麦ごはんは「食物せんい」がたくさんとれます。腸がきれいになり、お肌もきれいになりますよ。(*^_^*)
11	水	17:35 18:20	山菜うどん ツナサラダ	牛乳	牛乳 若草蒸しまん	牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ ツナ チーズ	にんじん ねぎ 玉ねぎ はくさい 山菜 抹茶粉 きゅうり キャベツ	うどん 小麦粉 米粉 サラダ油 三温糖	832 kcal 33 g	春は山菜のシーズンです。
12	木	17:35 18:20	ご飯 牛乳 みそドレッシング和え	魚のねぎ塩焼き かきたま汁 ふりかけ	牛乳 あじ 卵 豆腐 わかめ 白みそ ひじきふりかけ	ねぎ なら 玉ねぎ にんじん しょうが もやし きゅうり キャベツ	米 上白糖 ごま油 じゃが芋 でん粉	786 kcal 32.5 g	手作りのみそドレッシングです。(*^_^*)	
13	金	17:35 18:20	ジャンバラヤ チーズスープ	牛乳 果物(冷凍ミカン)	牛乳 とり肉 ウインナー ベーコン 卵 粉チーズ	牛乳 豚肉 ミックスチーズ うずら卵 ひじき 大豆 ベーコン	ピーマン トマト にんじん 小松菜 玉ねぎ にんにく とうもろこし 冷凍ミカン	米 サラダ油 オリーブ油 じゃが芋 パン粉	819 kcal 25.8 g	ジャンバラヤはケイジャン(アメリカ南部)の郷土料理です。パプリカやカプシ、タムといった香辛料を使った料理です。
16	月	17:35 18:20	麦ごはん 甘酢和え	牛乳	関東煮 納豆	牛乳 牛肉 平天 がんもどき 納豆 角切り昆布 ちりめんじゃこ	にんじん いんげん 小松菜 キャベツ こんにゃく だいこん	米 サラダ油 里芋 三温糖 黒砂糖	827 kcal 33 g	【クイズ1】 梅の肉ってなんてしゅう? ①にんにく ②大豆 ③じゃが芋 答えはうら
17	火	17:35 18:20	アラスカごはん ごま和え	牛乳	魚のお茶葉入り天ぷら 沢煮碗(さわにわん)	牛乳 さわか 豚肉 卵 油揚げ 昆布	アラスカ 玉ねぎ 小松菜 せん茶 にんじん みつば はくさい キャベツ だいこん ごぼう しいたけ	米 もちごめ 上白糖 ごま 小麦粉 米粉 天ぶら油	833 kcal 35.6 g	えんどう豆は、熟しきらないうちに収穫します。やわらかく甘みがあります。「アラスカ」とは、グリーンピースの種類。
18	水	17:35 18:20	シーフードスパゲッティ グリーンサラダ	牛乳	牛乳 果物(冷凍ピーチ)	牛乳 ホタテ えび いか ベーコン 生クリーム	玉ねぎ にんじん えのき バセリ 冷凍ピーチ キャベツ アスパラガス クリームコーン	ソフトめん 小麦粉 じゃが芋 バター オリーブ油 上白糖	851 kcal 33.8 g	シーフードスパゲッティには、えび・白いか・ペビーホタテ貝が入っています。おいしいですよ♪
19	木	17:35 18:20	麦ご飯 山賊焼き ポテトサラダ	牛乳	牛乳 みそ汁	牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 中みそ わかめ	しょうが にんにく キャベツ だいこん 玉ねぎ きゅうり コーン にんじん ねぎ	米 麦 三温糖 上白糖 マヨネーズ じゃが芋	848 kcal 34.6 g	山賊焼き…とり肉をすりおろしたニンニクや玉ねぎを効かせたしょう油ダレにつけ込んで焼きました。山口県のご当地グルメです。
20	金	17:35 18:20	キャロットピラフ うずら卵のミートグラタン	牛乳	牛乳 コーンクリームスープ	牛乳 豚肉 ミックスチーズ うずら卵 ひじき 大豆 ベーコン	ケチャップ マッシュルーム にんじん 玉ねぎ にんにく チンゲンサイ トマトピューレ コーン	米 バター 小麦粉 サラダ油 じゃが芋	859 kcal 31.8 g	ミートグラタンにうずら卵を入れました。
23	月	17:35 18:20	玄米ごはん アーモンド和え	牛乳	魚の金山寺みそ焼き かきたま汁 味のり	牛乳 鮭 金山寺みそ 卵 豆腐 味のり	ねぎ 小松菜 にんじん なら しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ	米 玄米 サラダ油 じゃが芋 上白糖 ローストアーモンド	820 kcal 35.2 g	玄米は、ビタミンB1・食物せんいが多く含まれています。ゆっくりと脳のエネルギーになるため、集中力・記憶力
24	火	17:35 18:20	ごはん 牛乳 ゆかり和え	牛乳	天ぷら みそ汁	牛乳 いわしみりん干し 豆腐 卵 油揚げ 中みそ 赤みそ	かぼちゃ にんじん キャベツ もやし ゆかり 玉ねぎ えのきだけ	米 さつまいも 小麦粉 米粉 天ぶら油 でん粉	837 kcal 28.9 g	給食で使っている食塩は、岡山県玉野市の塩です。美しい瀬戸内海の海水からできました。
25	水	17:35 18:20	ジャージャーめん 中華サラダ	牛乳	牛乳 手作りオレンジゼリー	牛乳 大豆 豚肉 赤みそ 中みそ 粉寒天	しょうが ねぎ たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん にんにく チンゲンサイ みかん缶	中華麺 ごま油 三温糖 でん粉 上白糖 オレンジジュース	854 kcal 38.2 g	日本で食べる「ジャージャー麺」は、少し甘口です。本場中国では、豆みそやトウバンジャンで味付けされた辛いものです。
26	木	17:35 18:20	麦ごはん 牛乳 ししゃもマリネ	牛乳	厚揚げのみそ煮 きび団子	牛乳 ししゃも とり肉 厚揚げ 中みそ	にんじん いんげん バセリ 玉ねぎ ごぼう こんにゃく しょうが 紫玉ねぎ	米 サラダ油 じゃが芋 ごま油 上白糖 でん粉 きび団子	850 kcal 36 g	穀類や芋類、砂糖や油などを食べることで熱や力になります。このことをエネルギーといいます。
27	金	17:35 18:20	デミカツ丼 みそ汁	牛乳	牛乳 果物(美生柑 みしょうかん)	牛乳 豚肉 卵 赤みそ 豆腐 中みそ 油揚げ わかめ	にんじん ねぎ すりおろしリンゴ キャベツ 玉ねぎ 美生柑	米 小麦 パン粉 三温糖 でん粉 天ぶら油	836 kcal 30 g	豚肉には集中力や、記憶力UPするビタミンB群がたっぷり♡
30	月	17:35 18:20	ドライカレー 荳わかめのサラダ	牛乳	牛乳 ヨーグルト	牛乳 牛肉 豚肉 荳わかめ ちりめん ヨーグルト	玉ねぎ エリンギ にんじん しょうが キャベツ ピーマン ケチャップ	米 サラダ油 カレールウ ごま 上白糖	812 kcal 29.4 g	今日から考查が始まりました。しっかり食べてガンバレ～!
31	火	17:35 18:20	ごはん 牛乳 そえ野菜	魚のマヨネーズ焼き スパゲッティソテー みそ汁	牛乳 ホキ ベーコン 油揚げ わかめ 粉チーズ 中みそ 赤みそ	牛乳 豚肉 卵 赤みそ 豆腐 中みそ 油揚げ わかめ	バセリ にんじん ケチャップ ピーマン ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく	米 スパゲッティ じゃが芋 マヨネーズ オリーブ油	823 kcal 32 g	今日の魚は「ホキ」南半球ニュージーランド付近の深～い海でとれます。大きい物になると120cmもあります!

【今月の食べ物】

～豆の仲間は、地球のいろいろな気候で、元気に育ちます～

さんど豆は、1年に3度収穫できるので3度豆、という名前がついたとか。いんげん和尚が中国から伝えたという言い伝えあり、「いんげん豆」ともよばれています。

豆の仲間ですが、中の豆がまだ子どものうちに、さやごと食べるので、野菜と考えることもできます。さやごと食べるまめには、他にもさやえんどう(きぬさや)やスナップえんどうがありま  
お店に行けばいろいろな緑色の野菜がなっています。さんどまめ、きぬさや、スナップえんどうをさがしてみよう!

さんど豆(いんげん豆)